ਪੀੜਤ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਜਿਨਸੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਜੋ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ SAFE ਕੇਂਦਰ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

Lancashire Constabulary

NHS

Lancashire Partnership Against Crime
www.lanpac.co.uk

SAFE
Sexual Assault Forensic Examination Centre

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤਾਹਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੁਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ

ਸਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਕੱਪੜੇ

- ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਸਬੂਤ ਘਟਨਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬੈਗ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ੋਟੋਆਂ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫ਼ੋਟੋ(ਆਂ) ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਫ਼ੋਟੋ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਫ਼ੋਟੋ(ਆਂ) ਸੱਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਫਾਈਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ; ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾਲ ਸੱਟ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੱਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰੂਲਰ, ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ, ਕੰਘਾ, ਪੈੱਨ ਆਦਿ।

ਫ਼ੋਨ ਵਿਚਲੇ ਸਬੂਤ

- ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਟਾਓ ਜੋ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਚੈਟ, ਸੁਨੇਹੇ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੰਪਰਕ, ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ।

ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ / ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ** - ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- **Lancashire SAFE ਕੇਂਦਰ** - Royal Preston ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ।
  SAFE ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 'ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ' ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ
- ਕਿਸੇ ਸੁਤੰਤਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ (ISVA) ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਰੈਫਰਲ।

ਤੁਸੀਂ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਜਾਂਚ ਲਈ SAFE ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ SAFE ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ।

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ(ਵਾਂ) ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

01772 523344 – ਜੋ 24/7 ਸਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **lancsteachinghospitals.nhs.uk/our-services?service=58**

- **Lancashire ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ**

Lancashire ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ। Lancashire ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, HIV ਸਮੇਤ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (STI's) ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 0300 123 4154 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਕਿੱਟ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ **https://lancashiresexualhealth.nhs.uk/** 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ / ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ

Lancashire ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਉਬਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ Lancashire ਅੰਦਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

Lancashire ਪੀੜਤ ਸੇਵਾ

Lancashire ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਕੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੁਲਿਸ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

0300 323 0085 - ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ 24/7 ਉਪਲਬਧ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **lancashirevictimservices.org/**

Trust House

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

01772 825288

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:**trusthouselancs.org**

Birchall Trust

Lancashire ਅਤੇ Cumbria ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ (4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ) ਨੂੰ ਟਰੌਮਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

01229 820 828

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **birchalltrust.org.uk**

NHS Lancashire ਅਤੇ South Cumbria ਦੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੁਣਨ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ। ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਸੇਵਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

0800 915 4640
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 7.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11.00 ਵਜੇ
ਸ਼ਨੀਵਾਰ-ਐਤਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 12.00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ।

HELLO ਲਿਖਕੇ **07860 022 846** ’ਤੇ ਭੇਜੋ।
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 7.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11.00 ਵਜੇ
ਸ਼ਨੀਵਾਰ-ਐਤਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 12.00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ।
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **lscft.nhs.uk/services/service-finder-z/wellbeinghelpline-and-texting-service**

National Ugly Mugs

ਸੈਕਸ ਵਰਕਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ। Ugly Mugs ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁਤੰਤਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ (ISVA) ਤੋਂ ਮੁਹਾਰਤ ਭਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **uglymugs.org**

ਕਾਲ ਕਰੋ: 0161 629 9861 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

The Samaritans

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ

ਕਾਲ ਕਰੋ: **116 123**
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **samaritans.org**

ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜੋ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ।

0808 500 2222

ਸਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 24/7 ਉਪਲਬਧ

ਵੈੱਬਚੈਟ: **rapecrisis.org.uk**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **247sexualabusesupport.org.uk**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਫ਼ੋਨ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 101 'ਤੇ ਘੰਟੀ ਮਾਰੋ
- ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਰੰਟ ਆਫਿਸ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- Lancashire Constabulary ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **lancashire.police.uk** ਰਾਹੀਂ ਆਨ ਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
  ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **emergencysms.org.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ
  ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ **signlive.co.uk**'ਤੇ ਜਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਸੀਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਣ 'ਤੇ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Lancashire Constabulary

NHS

Lancashire Partnership Against Crime
www.lanpac.co.uk

SAFE
Sexual Assault Forensic Examination Centre